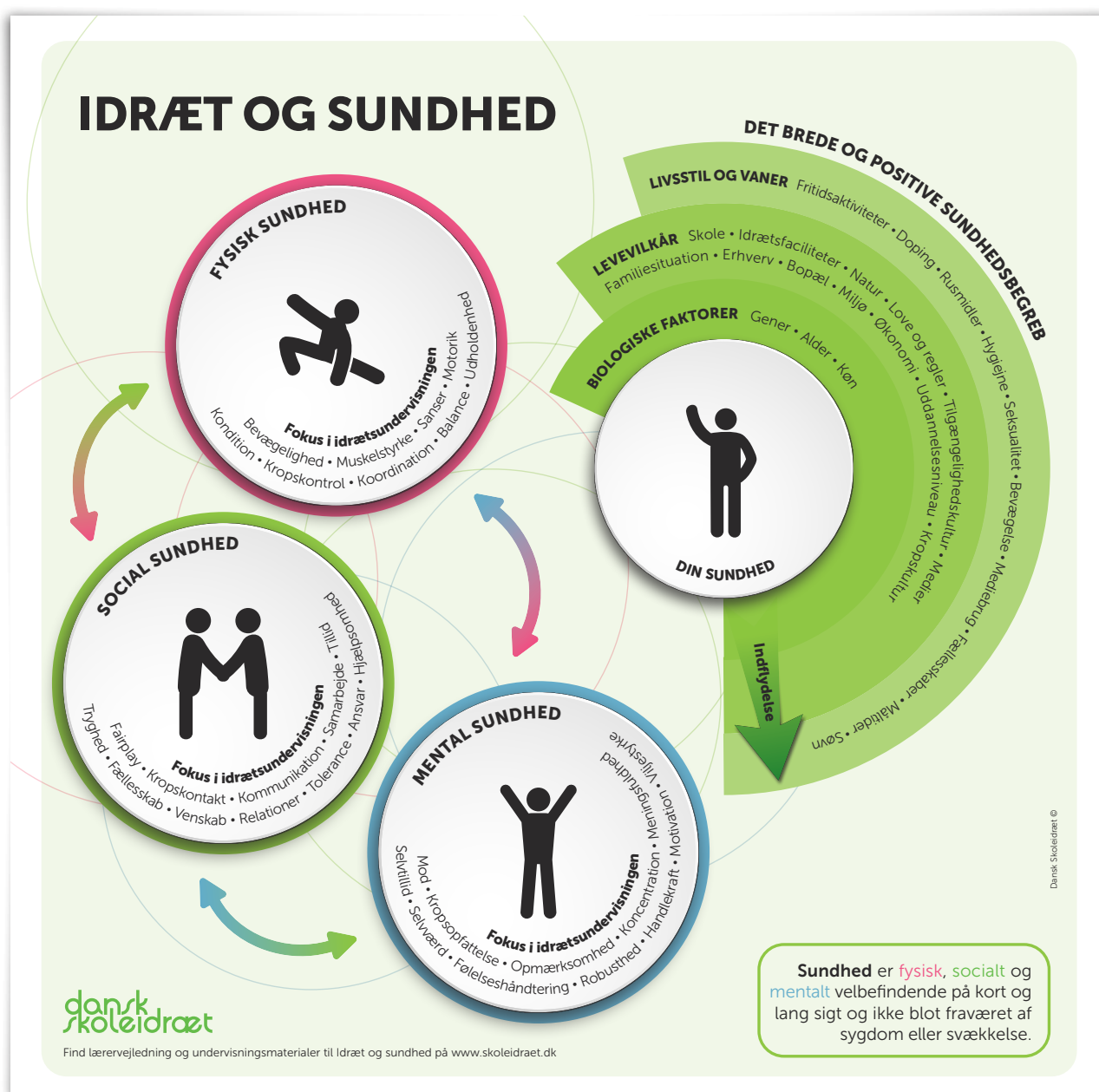


Dette **aktivitetskort** skal hjælpe dig med at udvikle idrætsaktiviteter, der kombinerer temaet **Idræt og sundhed** og indholdsområdet **Løb, spring og kast**. Du skal først gennemføre aktiviteten på den anden side af kortet.



Den grønne model på Sundhedsdugen viser, at der i det brede og positive sundhedsbegreb er mange forskellige ting, der påvirker din sundhed: biologiske faktorer, levevilkår, livsstil og vaner – på modellen kan du se konkrete eksempler på, hvad det kunne være. Den grønne pil viser, at din mulighed for at have indflydelse på faktorerne bliver større, jo længere du bevæger dig ud i cirklen. De farvede pile illustrerer, at fysisk, social og mental sundhed påvirker hinanden.

Når man skal arbejde med sundhedsbegrebet i idrætsundervisningen, kan det være en fordel at udvælge et specifikt fokus inden for et bestemt sundhedsområde, fx ved at arbejde med samarbejde og social sundhed eller med koncentration og mental sundhed.

KASTE-STAFET

Gå sammen i par om en bold, og start bag baglinjen på fx en boldbane. Den, der har bolden, bliver stående bag baglinjen. Den anden går frem og stiller sig, så I er enige om, at I kan kaste og gribe bolden, uden at den rammer jorden.

Hvis bolden gribes, løber kasteren op forbi griberen og stiller sig klar til at modtage en bold fra den, der har grebet bolden. Fortsæt med at skiftes til at kaste og gribe.

Hvis man ikke griber bolden, kaster man igen fra samme sted.

Hvor langt kan I komme på 10 kast?

Prøv at kaste:

- 1) Med begge hænder – som et indkast i fodbold.
- 2) Med en hånd – overhåndskast.
- 3) På skift med højre og venstre arm.
- 4) Med forskellige bolde.



AKTIVITETSUDVIKLING: Idræt og sundhed

Hvilke af fokuspunkterne fra Sundhedsdugen synes I, der var mest centrale, da I lavede aktiviteten 'Kaste-stafet'?

Det kunne fx være koordination, ansvar eller koncentration. Se alle fokuspunkterne på den anden side af dette kort. De står i cirklerne med fysisk, social og mental sundhed. I kan også selv tilføje flere begreber.

Hvordan kan I ændre/videreudvikle aktiviteten, så der kommer mere fokus på:



Fysisk sundhed?



Social sundhed?



Mental sundhed?

I skal altså udvikle tre nye aktiviteter. Find først ud af, hvilke fokuspunkter I vil fremhæve inden for hvert sundhedsområde (fysisk, social, mental). Brug Sundhedsdugen til dette.

Den oprindelige aktivitet må gerne ændre sig meget, fx hvis I ønsker at få pulsen højere op (fysisk sundhed), eller hvis I skal være flere sammen (social sundhed). Det er fint, hvis I ender med at få tre helt forskellige aktiviteter ud af det.

Sæt løbende ord på jeres ændringer, så I kan forklare jeres valg.